

Einsamkeit: Bedeutung und Hilfe

Anke Fuchs-Dreisbach

Mitglied des Landtags Nordrhein-Westfalen

23.02.2026, Olpe

Ich bin...

Anke Fuchs-Dreisbach aus Bad Berleburg

Aufgewachsen mit vier Geschwistern, Eltern und Großeltern auf einem Bauernhof im Ortsteil Sassenhausen

- 1993 Abschluss Mittlere Reife
- 1993- 1995 Höhere Handelsschule
- 1998 Prüfung zur Schornsteinfegergesellin
- 2002 Prüfung zur Physiotherapeutin
- Bis 2017 Angestellte Physiotherapeutin



Politik- mehr als ein Hobby!

- 16 Jahre kommunalpolitische Erfahrungen
(als Ortsvorsteherin, Ratsmitglied und stellv. Bürgermeisterin)
- **Seit 2017** stellv. Vorsitzende CDU Kreisverband Siegen-Wittgenstein
- **Seit 2019** stellv. Vorsitzende CDU Bezirksverband Südwestfalen
- **Seit 2021** Beisitzerin CDU Landesverband NRW
- **Seit 2022** Beisitzerin CDA Bundesverband und Vorsitzende der Arbeitnehmergruppe der CDU-Landtagsfraktion

Politik- mehr als ein Hobby!

Seit 1. Juni 2017 Abgeordnete des Landtags Nordrhein-Westfalen für den Kreis Siegen-Wittgenstein II (WK 127)

Also für die Städte:

Bad Berleburg, Bad Laasphe,
Erndtebrück, Hilchenbach, Netphen,
Kreuztal und Wilnsdorf



Politik- mehr als ein Hobby!

Ordentliches Mitglied in den Ausschüssen:

- Arbeit, Gesundheit und Soziales
- Haushaltskontrolle (stellv. Vorsitzende)
- Gleichstellung und Frauen



Was ist Einsamkeit?

„Einsamkeit ist die wahrgenommene **Diskrepanz** zwischen **gewünschten** und **tatsächlichen** sozialen Kontakten“

~Prof. Dr. Luhmann

Was ist Einsamkeit?

- Einsamkeit ist nicht dasselbe wie allein sein, man kann allein, aber nicht einsam sein oder umgekehrt.
- Einsamkeit betrifft **alle Generationen** und ist ein gesamt gesellschaftliches Problem

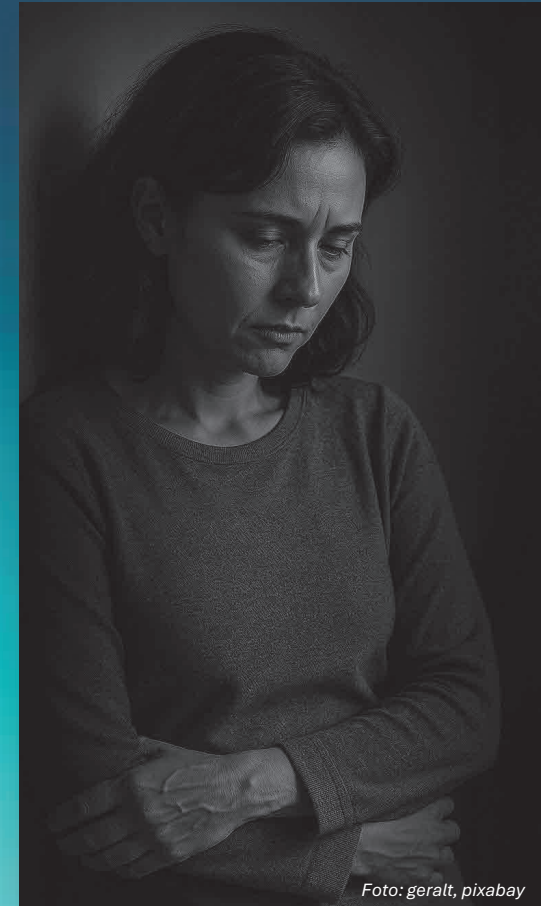


Foto: geralt, pixabay

Relevanz in Nordrhein Westfalen

Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen – Vor Corona :

- Vor Corona: Thema vorhanden, nicht im Fokus; betroffen u.a. Alleinlebende, Menschen mit niedrigem Einkommen, Migrationshintergrund

Während & Nach Corona:

- Anteil der sich regelmäßig einsam fühlenden Menschen von 14 % auf ca. 19 % gestiegen
- Besonders betroffen: junge Menschen und Menschen in Umbruchsituationen

Ursachen von Einsamkeit

- **Lebensveränderungen** (Umzug, neue soziale Rollen)
- **Verlust** von Partnern, Freundschaften
- Gesundheitliche **Einschränkungen**
- Arbeitsbelastung, Armut, Pflegesituationen
- Digitale Kommunikation ersetzt reale Nähe nicht
- Niedriger Bildungs- oder Einkommensstatus

Häufigkeit & Risikogruppen

- Ca. **19 %** der Menschen in Deutschland fühlen sich **regelmäßig** einsam
- Risikogruppen:
 - Junge Erwachsene <30
 - Alleinerziehende
 - Menschen mit niedrigem Einkommen oder gesundheitlichen Problemen
 - Menschen mit Migrationshintergrund
 - Ältere Menschen 50+, vor allem bei Pflegebedürftigkeit

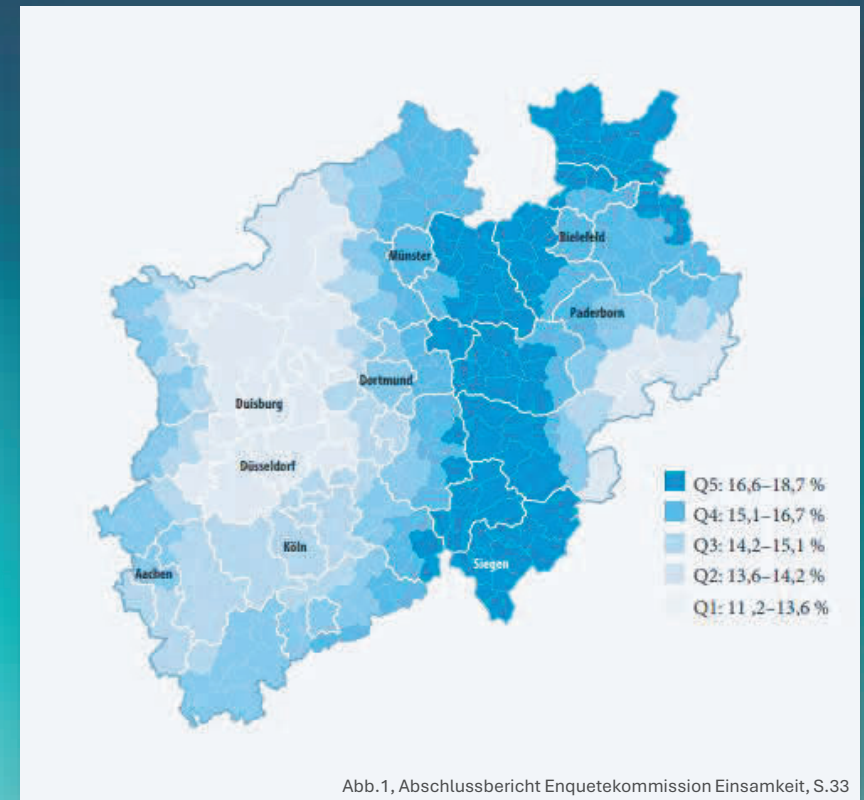


Abb. 1, Abschlussbericht Enquetekommission Einsamkeit, S.33

Auswirkungen von Einsamkeit auf Gesundheit

- **Psychisch:** Depression, Angst, Suizidgedanken, geringere Lebenszufriedenheit
- **Körperlich:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, erhöhte Sterblichkeit
- Gesundheitsrisiko vergleichbar mit 15 Zigaretten/Tag oder Alkoholmissbrauch



Foto: wgbieber, pixabay

Langfristige & gesellschaftliche Folgen

- Beschleunigter körperlicher & psychischer Abbau im Alter

Erhöhte Gesundheitskosten:

- EU > 600 Mrd. € jährlich durch psychische Gesundheitsprobleme
- Einsamkeit kann „ansteckend“ sein, wirkt sich auf soziale Netzwerke aus

Präventive Maßnahmen

- Verbesserung sozialer Fähigkeiten
- Förderung sozialer Unterstützung
- Möglichkeiten zum sozialen Austausch schaffen
- Negative soziale Gedanken verändern



Foto: bottomlayer0, pixabay



Foto: JoseVelazquezfire, pixabay

Maßnahmen der Landesregierung NRW

- Enquetekommission „Einsamkeit“ eingesetzt
Juni 2022
- Stabstelle „Einsamkeit“ in Staatskanzlei
- Aktionsplan „Du + Wir = Eins“
- Online-Plattform zur Initiativen Übersicht
- Fünf-Säulen-Modell: Forschung,
Enttabuisierung, Netzwerke,
Ministeriumsprojekte, Sport & Ehrenamt



Maßnahmen der Landesregierung NRW

Aktionsplan „Du + Wir = Eins“

„Du + Wir = Eins“

Botschaft: Einsamkeit ist eine gesellschaftliche Aufgabe – sie betrifft den Einzelnen und die Gemeinschaft.

- **2 Mio. Euro** Landesmittel im Förderprogramm „2.000 x 1.000 Euro“ für Engagement vor Ort
- Ziel: niedrigschwellige, lokale Projekte ermöglichen
- Der Aktionsplan wurde Ende 2024 vorgestellt und setzt die Empfehlungen der Enquetekommission um. Umfasst rund 100 Maßnahmen.

Maßnahmen der Landesregierung NRW

- Online-Plattform für >900 Initiativen & Digitale Karte

The screenshot shows a digital map of Germany with various cities and regions labeled. Below the map is a search interface with the following fields:

- Suche:** Suche (PLZ, Ort, Beschreibung)
- Zielgruppe:** - Alle -
- Kategorie:** - Alle -
- Suchen** (button)

Below the search interface is a table with the following columns:

Angebot	Institution	Ort	PLZ	Straße und Hausnummer	Telefon-Nr.	Webseite	Zielgruppe	Kategorie	Beschreibung
Aktion zum Osterfest für jung und alt	Caritas RheinBerg	Bergisch Gladbach	51465	Laurentiusstr. 4-12		🔗	-	-	Mehr Info
Essen to go	Caritas TREFFpunkt AnnaHaus	Bergisch Gladbach	51465	Schmidt-Blegge-Str. 18	02202-59210	🔗	-	-	Mehr Info
Seniorentreff (Initiative gegen Einsamkeit im Alter) im Jugendzentrum am Mastweg	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wuppertal e.V.	Wuppertal	42283	Humboldtstraße 20	0202 8906114	🔗	-	-	Mehr Info

Maßnahmen der Landesregierung NRW

Fünf-Säulen-Modell

1. Phänomen Einsamkeit weiter erschließen

- Mehr wissenschaftliche Daten, besonders zu jungen Menschen
- Präventionsstrategien auf Grundlage fundierter Erkenntnisse entwickeln

2. Enttabuisieren und Sensibilisieren

- Öffentlich über Einsamkeit sprechen und Entstigmatisierung

3. Bündelung und Vernetzung

- Online-Plattform vernetzt Initiativen in NRW
- Austausch mit Bund, Kommunen und internationalen Partnern

4. Ministeriumsübergreifende Aktivitäten

- Einsamkeit als ressortübergreifende Aufgabe verankern
- Stabsstelle & Aktionsplan bündelt und steuert Maßnahmen

5. Stärkung von Sport und Ehrenamt

- Ehrenamt gezielt fördern und stärken
- Sport als wichtigen Begegnungsraum nutzen



Handlungsempfehlungen der Enquetekommission

- 65 Empfehlungen für NRW: Land, Kommunen, Bund, Zivilgesellschaft

Beispiele:

- Ausbau von Sprach- & Bildungsangeboten
- Einführung Ehrenamtskarte
- Förderung Erwerbstätigkeit von Frauen
- Forschungspreis Einsamkeit
- Intersektorale Zusammenarbeit („Health in All Policies“)

Studien & Evidenz

- Meta-Analyse 86 Studien:
Einsamkeit → höheres Sterblichkeitsrisiko
- Longitudinal Ageing Study Amsterdam:
Einsamkeit + Depression → erhöhtes Sterblichkeitsrisiko
- Finnische Kohortenstudie:
Einsamkeit → Herz-Kreislauf- & Krebsrisiko

Hilfsangebote vor Ort

- Selbsthilfe-Gruppe: Familienatelier
– Eltern gegen Einsamkeit
- DRK-Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis
Olpe
 - **Telefon:** 02761 26 43
 - **E-Mail:** selbsthilfe@drk-kv-olpe.org

Alle Infos zu Initiativen
und **Angebote** gegen
Einsamkeit finden Sie
über den **QR-Code:**



Zusammenfassung & Schluss

- Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen
- Folgen sind psychisch, körperlich, gesellschaftlich
- NRW setzt auf Prävention, Vernetzung, Sensibilisierung
- Angebote für Betroffene und ehrenamtliches Engagement sind entscheidend

Vielleicht sehen wir uns mal im Landtag?!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Was sind Ihre Erfahrungen
mit dem Thema
Einsamkeit?

